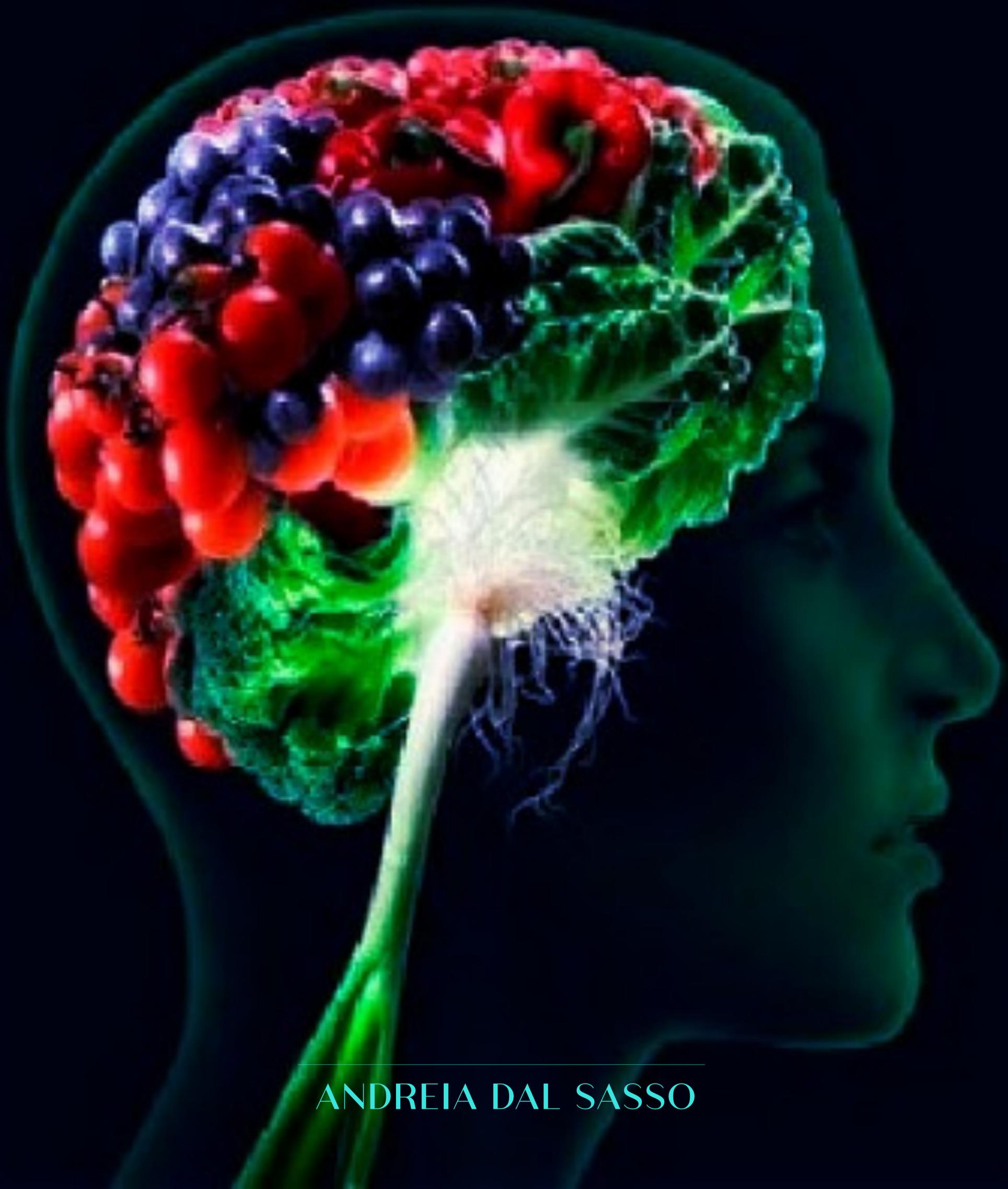


Como o autoconhecimento melhora
sua AUTOESTIMA e a sua relação com
o COMPORTAMENTO ALIMENTAR.



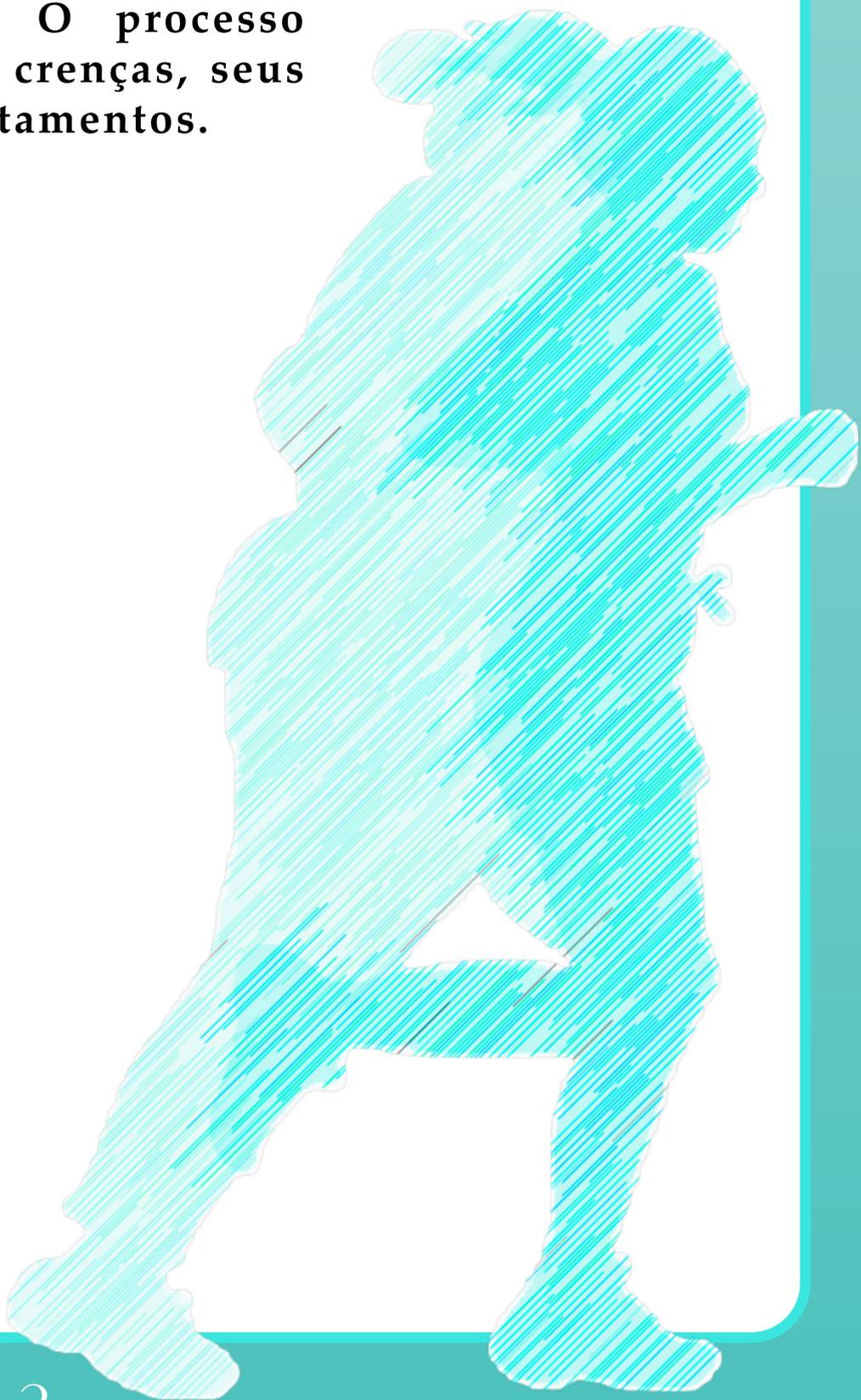
ANDREIA DAL SASSO

PERMITA-SE TRANSFORMAR SUA VIDA E TORNAR A SUA RELAÇÃO COM A COMIDA MAIS LEVE, FELIZ, EQUILBRADA. FAZENDO ESCOLHAS MAIS CONSCIENTES, PROMOVENDO UM MAIOR AUTOCONHECIMENTO DO QUE TEM QUE SER FEITO A RESPEITO DA SUA SAÚDE.

“A forma com que comemos é a forma com que vivemos. Quando mudamos a forma de comer mudamos a forma de viver”. Jan Chozen Bays

Como descobrir os principais sabotadores que estão impedindo o seu Emagrecimento e construir uma boa relação com sua comida. O processo passará por modificar suas crenças, seus pensamentos e seus comportamentos.

VEM COMIGO!!





A grande maioria das pessoas estão um tanto descontentes com o ponteiro da balança e procuram formas equilibradas para acerta-los. O emagrecimento mais consciente deixou de ser algo somente estético, e já é considerado, na atualidade, uma questão de saúde. É um desafio diário e constante, aprender a mudar hábitos, para construir uma saúde, física, emocional e mental de forma equilibrada.

Segundo os relatórios, com base em dados da Organização Mundial da saúde (OMS), o sobrepeso em adultos passou de 51,1 % em 2010, para 54,1% em 2014. A tendência de aumento também foi registrada na avaliação nacional da obesidade. Em 2010, 17,8% da população era obesa; em 2014, o índice chegou a ser 20%, sendo o maior índice chegando aos 20%, sendo a maior prevalência entre as mulheres, 22,7%. Outro dado do relatório é o aumento do sobrepeso infantil. Estima-se que 7,3% das crianças menores de cinco anos estão acima do seu peso, sendo as meninas as mais afetadas, 7/7%. (Fonte: <https://nacoesunidas.org/>).

Diante da luta mundial, para emagrecer definitivamente e com saúde, existem fatores, que os estudiosos da área de psicologia e áreas afins, estão insistindo para a população ter conhecimento. Os estudos a respeito do emagrecimento, têm apontado que muitas pessoas não conseguem emagrecer definitivamente, devido a algumas estratégias mentais e comportamentais que utilizam para obter e satisfazer o prazer imediato. Então, aqui venho compartilhar um pouco com vocês para tentar ajudar, neste processo de mudança com relação ao comportamento alimentar. Após 8 anos de estudo sobre o assunto, desde a época da minha faculdade de psicologia e outras Pós-graduações realizadas, Imersão no Método Sophie, mas tenho focado o meu trabalho na abordagem da Terapia-Cognitivo Comportamental, para ajudar os pacientes a construírem um estilo de vida alcançável, e a sua consequência será um emagrecimento mais consciente, generoso consigo mesmo. Pois, sabemos do quanto é difícil a manutenção do peso e o quanto o ciclo da autossabotagem interfere na manutenção destas mudanças de pensamentos e comportamentos, são essenciais neste processo, bem como psicoeducar as suas emoções.



1

Aprendendo sobre sabotadores da nossa mente e relação com a alimentação:

Tudo começou a partir do psiquiatra norte-americano Aron Beck, no início dos anos 60. Desafiando as teorias de Freud, Beck começou a solucionar problemas das pessoas, em poucas sessões de terapia, construindo um atendimento, focado, com metas e objetivos



mais claros para mudanças de hábitos e comportamentos. A técnica empregada, era conduzir o cliente a entender como seus pensamentos eram distorcidos, denominando este trabalho como Terapia cognitivo comportamental, onde é trabalhado no cliente uma mudança nos seus pensamentos, emoções e comportamentos, gerando uma melhora sistemática, psicoeducativa na vida dele e a logo prazo. Ensinando ao paciente a prevenir uma possível recaída, para não achar que tudo o que fez anteriormente foi por “água abaixo”, retomar sem ficar se culpando.

Um estudo recente, realizado na Suécia, demonstrou a eficácia da Terapia Cognitiva-Comportamental no processo do emagrecimento, através, das pesquisas realizadas, foi possível constatar que, emagrecer era um dos pontos positivos da Terapia Cognitivo-Comportamental. Mas havia, um outro fator que acentua os benefícios do processo, que era o fato das pessoas emagrecerem definitivamente. O que geralmente ocorriam com os procedimentos de emagrecimento, é que no início eram apresentados resultados positivos e depois as pessoas voltaram a engordar. O que, então, a Terapia Cognitiva Comportamental poderia ser útil neste tratamento? Ela favorece aquisição de hábitos saudáveis, promovendo a regulação afetiva, reestruturação cognitiva e a melhora do enfrentamento de estressores psicossociais, ou seja, o pensamento influencia a maneira de agir das pessoas, afetando o que elas sentem e o que pensam. Essa esfera da terapia, começou a identificar os pensamentos sabotadores do emagrecimento.

Então, os profissionais da área deram início a um trabalho de emagrecimento, através da resolução de problemas psicológicos, tais como:



- Os sentimentos de estar sobrecarregado, devido as exigências das dietas;
- O sentimento de privação, de não poder comer o que se tem vontade;
- A desmotivação quando o emagrecimento não apresentou resultados satisfatórios;
- O stress diário da rotina; os problemas do dia – a – dia.

Desta forma os pesquisadores da psicologia e do comportamento alimentar, começaram a analisar os pensamentos que sabotavam o emagrecimento definitivo, após iniciaram apontamentos para a identificação do que estava de fato envolvendo para que o cliente conseguisse ter uma relação em paz com seu corpo e comida.

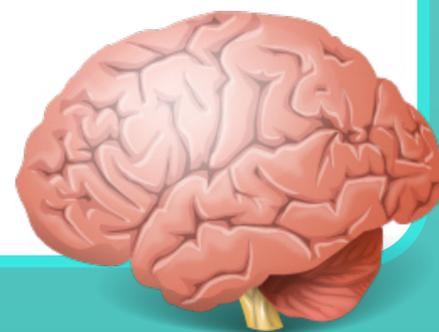
2 O que ocorre com nosso cérebro quando os sabotadores entram em cena no processo de emagrecimento?

Nos últimos tempos, com avanços da ciência, foi descoberto que o nosso cérebro possui dois sistemas: o racional e o emocional. O primeiro representa escolhas conscientes, é a razão, e traz uma recompensa tardia positiva. Quando ele é dominante, o emagrecimento acontece sem sofrimento. Já, o segundo, de acordo com a neurociência, representa o emocional e as escolhas que fazemos são feitas a partir das emoções. Nesse sistema, a emoção domina tudo e traz uma recompensa de prazer imediato e satisfação ao comer, mas gera uma recompensa tardia desastrosa.

O profissional da área psicológica tem um papel essencial e fundamental para ajudar o paciente a treinar para mudança de novos hábitos positivos e saudáveis. O fato das pessoas não conseguirem gerenciar as suas emoções, acaba dificultando o processo de emagrecimento e um estilo de vida mais saudável.

Portanto, os sabotadores do emagrecimento compreendem a mecanismos de defesa, que o organismo cria para proteção emocional. Então, quais seriam esses mecanismos de defesa?

Estudiosos da neurociência, descobriram que existem vários tipos de sabotadores, e num processo de emagrecimento todos são liderados pelo famoso crítico interno, limitam a vida do obeso e atrapalham a caminhada durante o processo de emagrecimento.



Portanto, no atendimento focado para o emagrecimento e uma melhor qualidade de vida. É importante identificar as emoções envolvidas e dar ferramentas para paciente de autogestão para ele recuperar a sua imagem corporal, sua autoestima, sua autoconfiança, se livrar das comparações com os outros. Cada indivíduo tem sua história de vida e suas vivências em relação a comida.

O crítico interno é aquela voz que lidera os pensamentos negativos, pois ele sempre tem uma crítica a respeito de suas ações, comportamentos e emoções.

Os sabotadores têm sua própria voz interna, têm sua autocrítica e seus próprios comportamentos. Eles nada mais são que um sistema de defesa que você usa para sobreviver aos desafios da vida, e isso acontece desde a infância para poder manter sua zona de segurança. Você usa os sabotadores para lidar com os desafios da vida, mas também para justificar suas falhas e motivações. Por isso que os sabotadores sempre têm um ganho secundário por trás. É, nisso que a terapia auxilia o paciente, a resolver os seus problemas de forma colaborativa para obter os resultados que ele tanto deseja, de forma leve, gradual e gentil.

Portanto, para que você consiga emagrecer e manter o peso conquistado, é importante resolver alguns problemas tanto práticos, quanto psicológicos e para isso, é essencial que haja a mudança dos seus pensamentos automáticos negativos como o exemplo a seguir: *“Eu sou um fracasso. Nunca serei capaz de emagrecer para Eu posso recomeçar utilizando novas estratégias agora mesmo”*

Você já pode ter conseguido mudanças de curto prazo em hábitos alimentares para emagrecer, porém quando o caminho se tornou difícil, acabou abandonando seu objetivo por não saber responder aos pensamentos sabotadores: *“eu gostaria de poder comer isto ou. É injusto não poder comer isto e ficar triste/ infeliz, troque por uma frase mais assertiva.” Estou tão feliz por não comer isto”. “Estou feliz por não ter comido exageradamente.”*

O ato de comer **não** é uma ação automática ou involuntária como os batimentos cardíacos ou a respiração. Você decide comer. Logo, você pode aprender a ter mais controle sobre suas decisões alimentares. E isso é muito importante porque você acaba por aprender e a se nutrir de forma mais consciente.



É importante reforçar-se positivamente cada vez que resistir a comida. Agindo, assim você fortalecerá o seu músculo de resistência e enfraquecerá o músculo da desistência, portanto, responder aos pensamentos sabotadores é uma habilidade que poderá ser usada pela vida inteira para manter a perda de peso e saúde.

Para eliminar, definitivamente, o excesso de peso, será necessário um conjunto de habilidades para chegar nos objetivos que você quer com o emagrecimento. É importante que você escolha uma dieta saudável e nutritiva, preferencialmente, elaborada por uma nutricionista, o acompanhamento e apoio psicólogo, se necessário avaliação com psiquiatra e por final uma atividade física.

Vale salientar que a atividade física, é muito particular de cada pessoa, mas assim como a perda de peso, manter a disciplina, a persistência, fazer o que tem que ser feito diariamente, é muito importante, você estar conectado com seu corpo e sua mente, é um fator positivo que contribui muito para sua saúde e bem-estar.

Que possamos ter um olhar mais cuidadoso sobre aquilo que pensamos e está coerente como nos comportamos. Os pensamentos negativos como: "... não vou conseguir... é muito difícil... já estou cansado de tanta dieta... amanhã eu começo, hoje vou comer... por que fui fazer isso e, agora, como vou emagrecer"? Todos esses pensamentos e sentimentos desagradáveis que ficam remoendo e atormentando sua mente, imaginando acontecimentos ruins, antes mesmo de acontecerem, provocam tensão, mais ansiedade e mais medo de não conseguir. Todas essas energias negativas que você cria com seus pensamentos refletirão de modo negativo no seu organismo, levando a engordar cada vez mais.

A realidade é que: **NÃO EXISTE FÓRMULA MÁGICA!** Nesse momento você deve estar bastante decepcionado em ler isso. Afinal, quem não gostaria de uma solução fácil para um problema tão usual? Mas fique tranquilo! Não existe fórmula mágica, mas existem, sim, técnicas e abordagens que irão facilitar sua vida e ajuda-lo a conquistar seu objetivo final.

A pressa só irá lhe atrapalhar. Vá devagar, sinta os sinais do seu organismo, respeite-o, não queira que ele faça coisas impossíveis para você; talvez, o que você quer, ele não possa dar tudo de uma vez; então, faça o que tem que fazer, faça o certo e procure se sentir bem!



Este é o grande segredo para seu organismo entrar em sintonia com você e lhe dar o que você tanto quer: uma boa autoestima e uma saúde em equilíbrio. O importante é saber com clareza o que se quer e seguir com firmeza nesse seu objetivo, Ok?

Portanto, LEMBRE-SE! Você é a única pessoa que poderá mudar sua vida! Os profissionais irão lhe orientar, mas você tem que querer e colocar em prática as mudanças propostas! Não escolha o caminho mais fácil, escolha o mais assertivo. Não existe fórmula mágica! Existem pessoas dispostas a tornarem-se as melhores versões delas mesmas. O lado emocional, muitas vezes, é o fator limitante para o emagrecimento. Procure profissionais habilitados e que possam te ajudar neste teu processo. “Sozinhos vamos mais rápido, juntos, vamos mais longe! Não é fácil, mas é extremamente gratificante chegar no seu objetivo!

Por isso, na Terapia Cognitivo-comportamental (TCC), uma abordagem que foi desenvolvida inicialmente para o tratamento de pacientes deprimidos, no início da década de 60, por Aaron Beck, se deu conta que havia uma distorção de pensamento no cerne dos transtornos psiquiátricos (Beck et.al.,1979). A conclusão foi a de que é possível modificar as emoções e o comportamento a partir da modificação dos pensamentos. Desde então, Beck e outros terapeutas e pesquisadores foram desenvolvendo e adaptando a TCC para série de transtornos e desordens psiquiátricas (Beck, 1995). Em se tratando das dificuldades alimentares, a modificação de pensamentos e comportamentos contribui não só para emagrecer como manter o emagrecimento. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) traz as ferramentas para que esses objetivos sejam alcançados com sucesso (Beck,2007; Franca et a.,2012; Luz & Oliveira,2013).

Existem diversas variáveis (de natureza pessoal e contextual) que interferem no excesso de peso. Experiências adversas na infância, depressão dos pais, exposição repetida a comentários negativos sobre forma e peso corporal e predisposição genética são fatores associados ao desenvolvimento da obesidade (Cristobo,2011; Pimenta e at.;2009, Zukerfeld, 2011). No entanto, um nível de perfeccionismo e de preocupação exagerada com a forma e o peso são os principais fatores que diferenciam a obesidade de um transtorno alimentar, como, por exemplo, o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP; Pimenta et al.,2009). No tratamento com pacientes obesos e com sobrepeso, que buscam emagrecer, um dos principais objetivos da TCC é que o paciente consiga auto



monitorar pensamentos e comportamentos em relação à alimentação. Isso quer dizer existem técnicas comportamentais e cognitivas, para que seja possível, não só desenvolver comportamentos mais adaptativos em relação à alimentação, como também alcançar algum bom nível de reestruturação cognitiva. A reestruturação possibilita ressignificar o vínculo com a ingestão de alimentos e as crenças distorcidas em relação ao peso, sua imagem corporal e alimentação. (Cooper, Fairburn, & Hawker, 2009). Além do auto monitoramento, objetiva-se o alcance de metas específicas (relacionadas à alimentação e a realização de exercícios físicos), o aumento de conhecimento do paciente em relação a aspectos nutricionais, mudanças no estilo de vida, treinamento em resolução de problemas e trabalho de prevenção a recaídas (Walden & Osei, 2002).

Na terapia é importante trabalhar o padrão alimentar incorreto, desorganizado facilitando, como manter-se motivado e engajado e dar continuidade ao auto monitoramento para que os quilos perdidos não sejam readquiridos. (Beck 2007).

Um dos fatores abordados pela TCC* no tratamento da obesidade e sobrepeso são as crenças de auto eficácia, já que elas estão diretamente relacionadas ao sucesso ou ao insucesso do tratamento para emagrecer (Rivero, 2011).

Crenças de autoeficácia

O conceito de auto eficácia é definido como a confiança na capacidade de organizar e executar determinadas ações (Bandura, 1997). **As crenças de autoeficácia constituem um dos principais mecanismos que exercem influência sobre as ações de agir depende extensivamente do que se acredita que é capaz de realizar. Ou seja, quem se julga eficaz espera melhores resultados de suas ações do que aqueles que não se julgam eficazes.**

As pessoas que se baseiam nos seus julgamentos do quanto são capazes de realizar determinada tarefa para tomar decisões sobre quais ações irão elaborar, quanto esforço será despendido e qual será a persistência a enfrentar os obstáculos (Bandura, 1997).

Apresentar autoeficácia resulta em bons desempenhos, assim, como possuir baixa autoeficácia acarreta no contrário. Dessa forma, pode-se concluir que auto eficácia são mediadoras do desempenho



em tarefas futuras. Pessoas com baixo senso de autoeficácia podem evitar certas atividades e certos ambientes por não se sentirem capazes de manejar com os mesmos, pois, diante das dificuldades, encontram só coisas ruins.

No conceito de autoeficácia abrange expectativas de autoeficácia e expectativas de resultado. A expectativa de autoeficácia é a crença –de que é capaz de executar determinado comportamento, necessário para atingir um objetivo. Por outro lado, expectativa de resultado é a crença de que certo comportamento levará a determinado objetivo.

Portanto, um indivíduo pode crer que o comportamento “X” leva ao resultado “Y” (expectativa de resultado), mas perceber-se incapaz de produzir o comportamento.

O PAPEL DAS CRENÇAS DE AUTOEFICÁCIA NA MUDANÇA TERAPÊUTICA

Definição de autoestima significa estimar ou avaliar e medir o seu valor. Se sua autoestima é elevada, então, a medida do seu valor ou da sua importância é alta. Ao contrário, se você tem baixa autoestima, a sua estimativa de seu valor é baixa.

Pessoas obesas ou com sobrepeso podem ter crenças e pensamentos disfuncionais em relação ao peso, a alimentação e o valor pessoal. É comum que vinculem o fato de ser magro com capacidades de autocontrole, competência e superioridade. Logo, isso interfere diretamente na autoestima da pessoa e pode desenvolver crenças disfuncionais de que “se sou gordo, então não tenho condições de me controlar/ não tenho valor /sou inferior. Como trabalhar em terapia e melhorar a sua autoestima, segundo, os quatro pilares descritos por Waletr Riso (2012), e aprendendo a organização das crenças são:

Os quatro pilares são:

- Autoconceito: o que pensamos sobre nós mesmos, sobre nosso conceito de quem somos (ideia de crença nuclear na TCC).



- Autoimagem: qual a nossa opinião sobre nosso corpo e sobre nossa aparência física.
- Autorreforço: o quanto nos premiamos e nos gratificamos.
- Autoeficácia: o quanto acreditamos e confiamos em nossa capacidade em realizar atividades e conquistas na vida.

Para Walter Riso (2012), a visão negativa de si mesmo é um dos principais fatores para o surgimento de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão, inseguranças, dificuldade de relacionamentos e tantos outros. Quanto maior a crença na autoeficácia, menor o nível de estresse. Se o indivíduo acredita na sua capacidade de resolver problemas, desafios e ter uma melhor relação com seu corpo e a comida, a tendência do mesmo acumular estados de estresse reduz significativamente. A reação que o indivíduo tem aos problemas cotidianos e aos desafios está diretamente associada à autoestima. Ou seja, se a crença que o indivíduo possui sobre sua autoeficácia é limitada, o mesmo pode não concluir tarefas por não se achar capaz. Bem como evitar desafios, gerando um prejuízo social e profissional, reduzindo suas chances de prosperidade. Como identificar se estou tendo uma visão negativa sobre mim? E como saber se tenho uma boa autoestima?

Pessoas com baixa autoestima geralmente têm a sensação de se conhecer mal, falam de si de uma forma sobretudo neutra, descrevem-se de maneira mais moderada, imprecisa, incerta e mediana, possuindo um discurso sobre si mesmas, às vezes, contraditório. Muitas vezes têm dificuldades em reconhecer os méritos bem como aceitar elogios e denotam uma tendência a comparações com outras pessoas. Já pessoas com autoestima em equilíbrio, diga-se boa, demonstram possuir relacionamentos mais saudáveis e sem muitos apegos. Tornam-se mais independentes e autônomas, com mais segurança para tomada de decisões. Geralmente apresentam comportamento mais persistente e seguro, pois possuem uma visão coerente sobre seus comportamentos, caráter e valores.

Por que fazer terapia ajudará na sua autoestima e na sua relação com a comida?

O objetivo da Terapia Cognitivo-Comportamental é, justamente, proporcionar o aprendizado de habilidades de enfrentamento para aqueles que necessitam



aprimorá-las, descobri-las ou equilibrá-las. Na prática, isso significa que a TCC desacomoda raciocínios, atitudes e perspectivas estagnadas, apresentando recursos e exercícios que levam à comprovação de que sempre é possível alterar o padrão de pensamentos sobre os eventos que repercutem na autoestima. Se a autoestima determina, em última análise, nossa qualidade de vida global, é realmente útil reorientá-la para ideias mais gratificantes.

Não é possível viver sem determinadas emoções, mesmo quando as julgamos como emoções “ruins” por serem desagradáveis de sentir. Todas elas, em certo grau, são adaptativas e necessárias, como ansiedade e tristeza. As emoções têm o propósito de avaliar possíveis alternativas de respostas diante das situações apresentadas, revelando assim nossas necessidades. Por isso, é importante entender porque ocorre a desregulação emocional na sua vida, é a dificuldade que o indivíduo apresenta ao lidar com suas emoções, podendo manifestar sua dificuldade através de uma intensificação excessiva ou desativação excessiva de suas emoções. Isso quer dizer que o indivíduo sente demais ou não sente quase nada. Nesses casos, os extremos precisam ser regulados. Atualmente, um dos grandes desafios é justamente encontrar formas efetivas de tratar os diversos tipos de transtornos psicológicos, dentre eles a forma como temos uma relação com a comida disfuncional.

Dentre essas formas estão aquelas cujo principal objetivo é a regulação emocional das pessoas em sofrimento. A regulação emocional abrange um conjunto de técnicas utilizadas pela TCC que servem como um suporte na tentativa de tratar ou pelo menos amenizar o sofrimento de indivíduos com diagnóstico de transtornos psicológicos ou traços de transtornos. Considerando a importância de o indivíduo aprender a lidar com suas emoções, o objetivo de trabalhar essas técnicas é ter um maior controle sobre elas na sua vida, ou seja, ter uma relação com a comida e seu corpo mais leve.

Você vai entender como seus pensamentos, as suas emoções e o seu comportamento responde a respeito de como se alimentar de forma saudável, sobre como lidar com dietas, como é um processo de emagrecimento. No processo de emagrecimento e percepção de si mesmo impedem de você alcançar os seus resultados de saúde, de emagrecimento e como você os mantém a longo prazo. Venha aprender, e a mudar o seu estilo de vida com a abordagem teórica mais bem-sucedida do mundo



das psicoterapias, uma psicologia baseada em evidências científica: TCC (Terapia Cognitivo Comportamental).

Lembre-se! A primeira pessoa é peça fundamental nesse processo: **É VOCÊ.**

Entrevista Motivacional é uma das técnicas utilizadas para você desenvolver e aumentar o seu processo de mudança quando surgem ambivalências comportamentais no processo de mudar X não mudar:

Algumas técnicas na prática:

Entrevista Motivacional

Exemplo de matriz para identificação dos benefícios e barreiras para mudança de Comportamento Alimentar:

Se o comportamento permanecesse como está		Se o comportamento mudasse	
Vantagens	Desvantagens	Vantagens	Desvantagens

PLANO DE AÇÃO

QUADRO DE RESULTADOS

O que eu quero?	Por que eu quero?	O que devo fazer?
Qual resultado específico eu quero atingir?	Por que eu quero isto? Qual o meu propósito? Qual o meu porquê?	Quais são as ações específicas que tenho que realizar para fazer meu resultado acontecer? Escrever aqui as ações que vão levar o cliente a atingira o resultado.



Diário das fomes

Como você identifica as emoções que te levam a comer?

Sabia que fome nem sempre é de comida? Existem quatro tipos diferentes de fome:

Fome fisiológica – Aquela em que nosso corpo realmente necessita de nutrientes. Normalmente vem acompanhada de sinais físicos.

Fome Social – Quando comemos influenciados pelo ambiente ou pela situação de modo automático).

Fome específica ou vontade de comer – Específica para um tipo de alimento e está relacionada simplesmente ao prazer de comer.

Fome emocional – Relacionada com a necessidade de “comer algo gostoso” (recompensa). Desejo desenfreado de buscar algo que satisfaça (pensamentos de “não era bem isso que eu queria”). Tem sensação de urgência e necessidade.

Devemos respeitar todas elas, pois comedidamente, fazem parte de comer saudável. Normalmente, a fome emocional é consequência de ignorar outras fomes e da dificuldade em processar e regular as emoções.

Antes de comer por impulso, pense: isto vai me ajudar a resolver o meu problema? Vai me fazer sentir melhor a longo prazo, ou será só um prazer momentâneo?



Referências

BANDURA, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

BECK, J. S. *Terapia Cognitivo- Comportamental: Teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, J. S. *Pense magro: a dieta definitiva de Beck*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

COOPER, Z., Fairburn, C

[1] SILVA, J.V. da. Adaptação cultural e validação do instrumento de medida de capacidade de autocuidado do "appraisal of self-care agency scale (ASA-A)". (2001). [2] IBGE. Censo demográfico 2004. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>.

Crisbo, C.- *Obesidade Hablada: Uma Experiência Grupal*. Buenos Aires: Editorial.(2011).

DUCHENE, M.& ALMEIDA, P. *Terapia Cognitivo- Comportamental dos transtornos alimentares*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 24(3), 49-53- (2002)

FRANCA., C., BIAGGINI, L., Mudesto, M., Alves, A.p., & Dornelles, E. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos em PSICOLOGIA*, 17(2), 337-345. (2013).

LUZ, F.Q & Oliveira, M.S. *Terapia Cognitivo-Comportamental da Obesidade: uma revisão da literatura*.

Neves, S.P & Faria, L. Autoconceito e autoeficácia; Semelhanças, diferenças, inter-relação e influência no rendimento escolar. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*, 6, 206-218.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2000). *Obesidade e sobrepeso*. Disponível em: <<http://www.who.int>>.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2004). *Estratégia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Disponível em: <<http://www.who.int>>.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2012). *Datos y estadísticas*. Disponível em: <<http://www.who.int>>.

PIMENTA, F., LEAL, L., BRANCO, J., & MAROCO, J. O peso da mente: Uma revisão de literatura sobre fatores associados ao excesso de peso e obesidade e intervenção cognitivo-comportamental. *Análise Psicológica*, 27(2), 175-187.

RISO, WALTER. *Apaixone-se por si mesmo: o valor imprescindível da autoestima; tradução (Sandra Martha Dolinsky)*. 2 ed. – São Paulo: Planeta, 2012.

SANTOS, O. Entrevista motivacional na prevenção e tratamento da obesidade. *Endocrinologia, Diabetes & Obesidade*, v. 3, n. 3, maio/junho. 2009.

Zukerfeld, R. *Psicoterapia em la Obesidad*. Buenos Aires



ANDRÉIA DAL SASSO

Psicóloga Clínica, há 9 anos com Pós Graduação em Psicoterapia de orientação Analítica pela Fundação Mário Martins e Terapia Cognitivo comportamental, pelo CBI of Miami.

Imersão no ano 2018 em Psicologia Clínica, foco na Terapias Cognitivo-Comportamental, no centro clinico Algharb em Loulé-Portugal.

Imersão Método Sophie Deram, em 2020, Curso de Mindfulness par psicólogos, pelo CBI of Miami.

Curso Wainner Psicologia Cognitiva – Nutrição Comportamental Contemporânea

Grupo de estudo de Terapia Cognitivo Comportamental/Supervisão e Psicologia Baseada em Evidências com Fernanda Landeiro.